



中華基督教青年會中學

青中先鋒計劃 - 黃埔足跡

二零一四至二零一五年度



目錄

校長的話 P.4

學生受訓片段

開營禮	P.6	彩彈戰	P.14
百米障礙賽	P.7-8	聯歡晚會	P.15-16
步操	P.9-10	結營禮	P.17
坦克	P.11	班相	P.18-22
軍體拳	P.12-13	優秀學員名單	P.23

我在黃埔軍校的日子

1CW	鍾凱兒	P.25	1LL	陳文諾	P.45
	謝子瑩	P.26		陳承恩	P.46
	林頌賢	P.27		張芷瑜	P.47
	嚴詠儀	P.28-29		植嘉駿	P.48
				劉嘉欣	P.49
				溫玉瑩	P.50
1KT	區可樺	P.30-31			
	卓麗美	P.32-33			
	丁愷欣	P.34-35	1LT	陳紀霖	P.51
	韓彤菲	P.36		朱殷廷	P.52-53
	黎麗琪	P.37-38		樊耀明	P.54
	劉晴心	P.39-40		林倩盈	P.55
	孫悅琳	P.41		黃卓毅	P.56-57
	施若雪	P.42-43		李卓均	P.58
	楊曉權	P.44		黃俊昇	P.59
1TT	陳美誘	P.60-61		許頌心	P.64-65
	周瑩	P.62		譚凱而	P.66
	李卓軒	P.63		謝穎瑜	P.67

校長的話

一年過去，新一屆青中先鋒已踏遍「征途」，歷經汗與淚的洗禮，凱旋歸來。回望過去，「青中先鋒計劃」成立之初，旨在讓同學體會軍人生活，學習謹守紀律、發揮團結合作精神。時至今天，我們這個計劃不但繼續實踐此目標，更重要的是承傳青中的傳統，讓每一個加入青中的「新鮮人」留下難忘的集體回憶。

各位中一同學，翻閱你們的作品，不難發現「被教官『教訓』」、「同唱《團結就是力量》」、「軍校校長分享感恩故事引來同學感觸流淚」這三大片段，是大家最刻骨銘心的，出現在文集的頻率是最高的。看罷你們的一字一句，除欣喜這屆同學的文字生動、率真外，更欣賞大家的適應力強。縱然面對艱辛訓練，大家初有微言，但不消兩、三天，你們已調節好心態，迎接種種挑戰。而第四、五天，更產生不捨之情。看來，我們青中先鋒不但有意志，也有溫情，新一代領袖當具備此等情操。

古語有云：「天將降大任於斯人，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚。」不經磨練便不能成功，這話並不盡言，我深信人吃不了苦、不能勞苦，必不會成功。今天的付出，是為明天作好準備。「天行健，君子以自強不息」，今天參與軍校訓練，提升自我修養，不辜負上天給予我們的職責和才能。六年後，十年後，社會大任將由你們來擔當。青中同學，你們作好準備嗎？祝願你們在青中六年的成長，蛻變成自信、謙虛、感恩的「菁英」。

學生受訓片段



開營禮



百米障礙賽



百米障礙賽





步操





軍體拳





彩彈戰





聯歡晚會



結營禮





7C班



火丁班



71班



7C下班



丁丁班

優秀學員名單

7CW

王卓峰
嚴詠儀

7LT

陳禮梅
陳紫萱
李卓均
李詩婷

7KT

洪學泓
孫悅琳

7TT

李卓軒
蘇萍萍
譚凱而

7LL

周學林
譚宇杰
黃昱旻

我在黃埔軍校的日子



〈我在黃埔軍校的日子〉

1CW 鍾凱兒

「嘩！」哨子聲響起，我馬上東張西望找教官的身影，誰知原來是中二的同學正在上體育課。想到這點，我的思緒便飄到十月十二日出發去黃埔前的那一天。

還記得出發前一天，我約了數位同學一同到超級市場，購備到黃埔軍校所需的物品。因為這次是去軍訓而不是旅遊，所以母親特意準備一些藥物，以防我生病。

我懷著興奮的心情等待出發。回到學校報到後，便向著黃埔的路進發。到達後，教官便帶我們到宿舍把行李放下，然後讓我們排成一行以方便領取軍服——迷彩服。在吃飯前後，都需要遵守規則，但是在吃飯時，依然有許多人聊天。所以午休後，全體就被罰做俯臥撐。第一天也有開營儀式，軍校馬校長便說出他對我們這屆中一生的期望，然後由溫玉莹同學代表全體學生致詞。

第二天，教官就開始指我們做一些簡單的訓練，例如：佇列訓練。而在晚上，馬校長給我們上了一課有關要孝順的感恩課，並引用了數個令人感動的真實故事，也提出了一些問題，讓我們思考自己過去是怎樣對待父母。

一天完結了，迎來第三天。在這裡，教官教導我們一樣新事物——軍體拳。而在耍拳的過程中要喊：「哈！」以增強氣勢，我不期然愛上這項訓練。在晚上，我學會了唱一首軍歌——《團結就是力量》，這首歌歌詞十分有意義。

第四天也像前一天一樣練習軍體拳。在我們休息時，教官說了一句：「今天打軍體拳打得不錯，所以一會兒大夥兒一起去嘗試完百米障礙、乘坐坦克車以及彩彈射擊戰。」所有人聽到後，精神一振。完成以上的挑戰後，大家對黃埔軍校的印象，也漸漸改變了：黃埔不只是軍營，而是學習守紀律的地方。

在這短短五天裡，雖然有許多規矩規範著我們，但我們也藉此學到守紀律是非常重要的。在黃埔所發生過大大小小的事，不管是不好或好，同樣會成為大家的回憶。而我這生也不會忘記，我在黃埔曾當過一個小軍人。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1CW 謝子瑩

我們在十月十三日至十七日參加了「青中先鋒訓練營」，在訓練營前數天，我十分慌張，但也十分期待那裡的活動。當我們出發時，帶著大大小小的背包，開始在軍營的第一天。我們剛剛抵達那裡時，教官馬上叫我們排好隊，然後把背包放在房間，立即就開始訓練了。

開始訓練的第一天，教官教我們一些基本動作，光這個就訓練了一整天。我們在做這些基本動作時，任何時候都要保持認真，也不可以笑。在那個時候，我有一點想回家的感覺，在家裡可以吃到媽媽的飯菜和得到爸爸媽媽的關懷。

在第二天，教官教我們新的動作，稱為「軍體拳」，我們必須非常小心練習，不要做錯。我們班因為有一個同學做錯動作，所以令全班要受罰。之後，我們都盡心盡力去做每件事情，還會提醒別人有甚麼地方做得不好。

在第三天，那天的天氣就像一座火山一樣，快把我融化了。完成了我們的訓練後，教官就帶我們去爬高牆。我們要把其他人抬到對面去，在過程中我們要小心翼翼，就像螞蟻一樣齊心合力。最後，我們成功了，所有人都能爬到高牆後面，是因為我們都團結一心。

在第四天，我們去玩彩彈戰，我們都非常興奮。教官要我們分成兩隊和戴上黑油油的面罩，然後就去後山去玩彩彈戰。後山綠茸茸的草像向我們揮手，祝我們成功。我們各自躲在草裡，一起齊心打倒另一隊。最後，我中了一發彩彈，雖然很痛，但我仍然很開心。

到了最後一天，我們穿起墨綠的軍服，表演了「軍體拳」。當我們拿到證書後，便依依不捨地離開了軍校，回到自己家中。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1CW 林頌賢

在我的中學生涯中，我和同學都經歷過黃埔軍校訓練，當中有許多趣事和辛苦的經歷。

在黃埔軍校訓練營中有很多活動。其中我們去了坐綠茸茸和夾雜着黑烏烏色彩的坦克車，它的廢氣使我們都緊緊地把鼻子按着，當它開動時，廢氣使四周弄得一片灰洞洞。我們穿過這堆廢氣和生鏽的樓梯，登上了坦克車，我們都懷着輕奮的心情扶着在坦克車上的扶手，等待坦克車開車。不久，我們聽到「咄」的一聲，司機不停地想把坦克車開動，可是都不行，直至我們的長官過去幫助，突然「噠」一聲，終於能把車開走了，但我們因沒有心理準備，結果差點就像球一樣滾來滾去，不過我們還是玩得很高興，有些人在尖叫，有些人在大笑，有些人在歡呼。幸好當時司機沒有放棄，不然我們都錯過這次經歷。

除了這次經歷，我們更有機會用彩彈槍去打彩彈戰，我們戴着黑油油的面罩，站在空地上，我們耳聽長官詳細地介紹槍的拿法和使用方法，眼則看着其他長官把彩彈放進槍裏，彩彈的顏色十分美麗，是鮮艷的夕暮色，我、我的隊友和別的隊員走進有許多黃巴巴的草的後山，我們找了個地方躲起來以便作掩護。不久，長官突然說：「開始！」一枚枚子彈從四面八方射來射去，我也開始發射，但總是射不中敵人，我急得滿面焦慮不過我沒有棄，我努力嘗試，一次比一次走近敵人，但這時時間已結束，我們必須回到空地集合。雖然沒有成功，但總比沒有嘗試的好。

最後，我更學會了軍體拳，我們在學軍體拳的過程十分辛苦，長官一邊教我們，一邊愁眉苦面、火冒三丈。不是我們打得不整齊，就是我們腳踏地時不夠響，結果我們被長官罰了不少次俯臥撐，使我們感到十分氣憤和心灰意冷，但長官並沒有因此生氣而不停罵我們，而是更加努力教我們。我們經過多次失敗的洗禮後，終於成功了，在結業禮順利演出，我們感到欣喜若狂，就像是逃出生天般。

經過這次軍營，我知道了沒有失敗，就沒有成功，所以我以後不會嘗試一次就放棄。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1CW 嚴詠儀

在十月十三日至十月十七日這段日子，我們青年會中學的中一全體同學也要到惠州惠陽的黃埔軍校裏接受軍訓，我們的心情也很緊張。

十月十三日早上，我們整齊地回到學校裏集合，大家也很興奮地談天。我們乘車，過了關口之後，再出發到大家期待的黃埔軍校。

到了軍校，我們還是不停地吵鬧，把教官弄得很憤怒。經過教官嚴格的指導下，我們學會了在軍校要怎樣有規律地吃飯。另外，我們每天吃過午飯後至下午二時三十分，我們全都要回到宿舍裏非常安靜的午睡。午睡後，我們到訓練的地方，女生非常無辜地被男生連累，被教官要求我們做二千下掌上壓，和罵了我們一大頓。之後我們就認真地接受訓練。

受訓的過程中，我們學會了簡單的步操口令，包括：向後、向右、向左和立正等等。同學們經過整個下午的訓練後，大家都筋疲力盡，但也狼吞虎嚥，大口大口地吃晚飯。

第一天晚上，軍校為我們舉行了開營禮。之後那教我們的教官指出我們下午太吵鬧，我們被罰站立一個半小時，不許動和不許說話。懲罰結束之後，我們既累又餓，大家不約而同地在飯堂吃杯麵。這天太累，我們在晚上都很安靜地熟睡了。

到了第二天，教官開始沒有前兩天那麼兇惡了。我們開始習慣軍人作息定時的生活。教官友善地跟我們說：「下午的訓練不會做那麼多，會讓你們到上面玩遊戲，當中有不同的困境，很好玩。」

第四天，我們除訓練外，還玩了彩彈和坐坦克車。坐坦克車的感覺十分刺激。第四天的晚上是我們過得最開心的一晚。因為蔡老師為我們這四天拍攝了很多精彩的相片，更拼接成了一段短片。我們觀看短片時，回想起我們這幾天的經歷真是有笑有淚。我們學到很多東西，例如：紀律、步操。

第五天才是最精彩的一天，因為這天是我們的結業步操表演。每個學員也很認真，還頒發了優秀學員獎狀，因為名額有限，所以每班只有幾個同學獲獎。我非常開心，因為那名單中的名字第一個就是我。回到香港，媽媽帶我去吃了很多東西慶祝。

這次的軍營體驗令我明白到團結精神是多麼重要，有很多事情一個人做不了。希望你也會有一班好隊友和你一起共同進退！



〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 區可樺

我由香港到深圳，學校到軍校的時候，已經是中午了。

剛進入軍校，我就感到一股寒氣和殺意。

由於我們到達軍校的時候已經中午了，所以我們在黃埔軍校做的第一件事就是吃午飯：如何坐下、如何很規律地走到自己的位置放下橈子，還要很安靜地吃完飯，吃完飯之後要洗碗。然後就午休，如果午休的時候，被教官聽到有人發出聲音，那個人和那間房間的所有人都要一齊被罰。由於我怕被教官罰，所以我就很快就睡著了。不過，這個世界有些人真的不知好歹，我房間裏的人明知嘈吵會被教官罰，還要吵得像早上那些吵個不停的小鳥一樣，吱吱喳喳的。最後被教官聽到，還帶了我們到走廊站立。

最後教官給了我們最後一次機會，讓我們睡午覺。午休之後，就是訓練，雖然訓練的時候很辛苦，不過有時候教官也會說一些笑話，令我感到辛苦和開心得到平衡。可是在白芒芒的陽光下，日光反照大地，白濛濛的環境下，我就像一束黃巴巴的枯草一樣，沒有了綠瑩瑩的大衣。

到了晚上的時候，我心裏想：「終於過了一天了。」我懷著這樣的心情睡覺了。

第二天，我們青中所有中一的學生都被罰着、罵着過。我們洗完澡之後的幾分鐘，教官突然吹響哨子，「嘩……」的一聲之後，我們像一大群螞蟻，傾巢而出。過了一會兒，教官帶我們去了一個地方坐下，原來教官要我們學唱歌，我們要學的那首歌叫《團結就是力量》。這首歌如果不團結地唱，或令教官覺得我們的歌聲小，我們就要一同受罰。所以我就盡我所能，唱得很用力。不過，我知道如果只有我在唱，其他人不唱，我就算唱到出血，也是很小的聲，我現在真正感受到團結的力量！

就這樣過了三天。第四天，也在軍校裏住的最後一天。今天訓練的內容是彩彈戰，設定這個訓練的理由是考驗我們的團結性，我要和隊友一起打敗敵人，一開始的時候我就對着敵人連番發炮，最後我卻一個人也射不中。

這次的軍營體驗令我明白到團結精神是多麼重要，有很多事情一個人做不了。希望你也會有一班好隊友和你一起共同進退！



〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 卓麗美

一看到那迷彩色的軍服，我就想起那五日四夜在黃埔軍校的日子。那五日四夜可說是刻骨銘心的回憶。一回想起出發前滿心期待，真覺得自己太天真啊.....

在出發前，當我和同學都在為軍訓所需的用品東奔西跑的時候，我們可能已經走進了教官的魔掌中了。時間總是過得很快的，那兩小時的車程就在我們滿滿的期待和疲倦中度過。我們在車上時都認為傳說中的黃埔軍校怎可能會在這種又普通又寒酸的小地方呢？直到我們看見遠處那稍有褪色的迷彩後，我們的看法都變了

在軍訓的首兩天，我們就在步操和軍體拳訓練中度過。一說起軍體拳，就會想起那些因各種原因而被罰做的體能。在練習軍體拳中，只要有一人做錯就全部重新開始，吶喊聲不夠大就沒有震撼力，是一種考驗嗓門和與別人的默契的活動。我們一直重複地訓練，直到第三天。

那天上午還是要訓練的，但到了下午就是我們的開心時間。因為我們終於可以玩那些之前準備的設施了！當中有彩彈、大炮、坦克車等設施。其中，百米障礙賽還教會了我們要團結、同心協力地協助同學爬過高牆、深坑等等障礙。在晚上的感恩課，馬校長透過其他因意外而失去雙親和捨身救人的事例去告訴我們，父母的愛不是必然的，他說沒有義務去養育我們，所以我們要用「孝順」去報答、答謝他們。

就算是在嚴格的軍校中，沒有一些輕鬆的事情調劑一下也是不行的。所以在軍訓的第四天晚上，我們舉辦了一個聯歡晚會。當晚，各班都要表演一個項目。有的表演大合唱，有的表演男扮女裝，有的表演小話劇，好不熱鬧。晚會過後，老師把買來的零食與大家分享，大家都拿著不同的小食，滿載而歸地回到宿舍。

要說在軍訓當中最為深刻的一日，那就是軍訓的第五天，也就是最後一天。因為我們表演完就能立即坐巴士回家了。所以我們在表演前的幾次練習都做得比之前的認真，畢竟是在自己的家長和其他老師面前將自己這幾天所學的表演出來，所以會有一點

點緊張，但我認為自己的表現挺不錯的。上到旅遊車時，重重「呼！」的一聲，歎了一口氣，總算是功成身退，帶了滿滿的感恩和輕鬆回家。雖然軍校裡的飯菜和床板都不及家中的，每天還要遵守很多規則，又要不停地訓練，做錯時又要被軍官訓話到心灰喪氣，但離開的時候還是有點依依不捨的。在軍訓中我們學會了團結、感恩，變得刻苦耐勞。我相信在之後的日子，無論有什麼困難都可以迎刃而解的。

第五天才是最精彩的一天，因為這天是我們的結業步操表演。每個學員也很認真，還頒發了優秀學員獎狀，因為名額有限，所以每班只有幾個。我非常開心，因為那名單第一個就是我。回到香港，媽媽帶我去吃了很多東西慶祝。

這次的軍營體驗令我明白到團結精神是多麼重要，有很多事情一個人做不了。希望你也會有一班好隊友和你一起共同進退！



〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 丁愷欣

我參加了黃埔軍校訓練營，在那裏的經歷令我畢生難忘。在那裏，我和同學們又笑又哭。在那裏，我們才學懂了甚麼是珍惜，感恩和辛苦。

在第一天的夜晚，教官要求我們立正一小時，期間不許動。那時候，我們有許多同學都因為辛苦而哭了，也有一些同學因為覺得教官十分無理而埋怨，並且想快點返回香港。幸好有我們的班主任—郭老師和謝老師，從旁安慰我們，鼓勵我們，要不然我們可能撐不住了。

在第三天的晚上，軍校中的馬校長又發放「催淚彈」，為什麼我這樣說呢？是因為馬校長不停地說從我們一生中，父母和家人如何愛護我們，亦說了一些親情的故事，使我們反思，為什麼我們的家人和父母那麼好，都不懂珍惜，反而要罵他們又埋怨他們？

其實，我們除了有人引導我們去學會感恩，亦有一些事情是我們自己去體會的。在軍校裏的床並沒有牀褥，非常硬崩崩的，使我們回想我們的床有多麼的舒服。可是，我們在香港時又不懂珍惜，覺得這是理所當然，從未會想像過一張硬硬的床應該如何躺下去。除了這件事外，我們吃的飯，雖然我個人認為不算太難吃，可是卻沒有了那種「人情味」。當我在吃着軍校的飯時，不禁想起家中外婆煮的飯是多麼有人情味。

另一方面，在軍校裏生活，也不一定是傷心的，也可以非常開心，例如坐坦克車。一開始時，我們都以為坦克車行駛得十分緩慢。怎料，當我們坐下去時，就讓我們「大跌眼鏡」了。那坦克車速度就如過山車一樣，就算我們緊握扶手，也像快要飛出去了。不過，這真的非常刺激。又例如像我們最後一晚，辦了一個晚會，讓我們每一班表演一至兩項節目，我還記得其中一班準備了一個選美大賽，讓一些男孩子假裝女孩子，俗稱「扮乸型」。他們的表演，讓我們個個抱腹大笑，但最驚喜的是他們的班主任蔡老師也「扮女人」！他還要做出一些「倒奶」、「耍性感」、「秀長腿」的動作，使我們更加哈哈大笑。

但是最值得開心的是，我們在最後一天表演時，我竟然毫無差錯。因為我是個「大頭蝦」，我常常都會因為忘記下一個動作是什麼，被教官罵。在這次的經歷中，我絕不會忘記這一點一點的回憶，更不會忘記軍校那綠油油的一草一木，藍盈盈的天空，紅澄澄的夕陽，還有就是教官們有點嚇人的笑容。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 韓彤菲

在黃埔軍校的那幾天裏，我學會了許多知識，懂得了很多道理。雖然這五天只是人生中的一小段片段，但給我的感受卻如烙印一般深刻。

還記得剛來的第一天，我和同學們都有一些不適應和疲憊，使我抱有一種討厭的心態來訓練。艱苦的活動和對家人的思念已經讓我們感到疲憊不堪，時不時的體罰更是「火上澆油」。但軍訓也有讓我們快樂的時候。除了基本的訓練外，我們還坐了坦克，打了彩彈槍，而且開了個晚會，我們從老師那裏拿走了大包小包的零食，非常開心！

在這五天裏，我也學會了不少東西。不僅僅是訓練內容的收穫，更多的是發自內心的感觸。我曾認為我來到軍營肯定會度日如年，可當我要回家時心底卻閃過一絲不捨。不是因為這裏的環境好看而令我難忘，而是因為我在這裏留下過太多的美好回憶，我在這裏學懂了感恩，我終於明白了父母對我的愛。其實，軍訓並不是為了教訓誰，體罰誰，而是想讓我們在艱苦的環境中體會到父母和老師的不容易，希望我們能為他們分擔一些，多多關心，理解他們。

我們也長大了，力所能及的事情就自己做，別再讓父母替我們操心。在家裏，多幫他們做家務，多和他們聊聊天……這些雖然都只是小事，但這讓我們真正做到了感恩。

感恩不是說的，是用行動做出來的。我可能以後再沒有機會回到軍校，但我知道，我永遠也不會忘記這五天的經歷。因為它們已經深深地刻在我的腦海裏，終身受用。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 黎麗琪

當我第一天去到黃埔軍校的時候，教官已經要我們做掌上壓，有些同學的手壓得通紅。在午休的時候，有人聊天，所以被教官處罰。第一天的晚上，差不多所有女同學都哭了。有一些說：「媽咪啊！很辛苦，為甚麼學校要安排這個活動？好辛苦！洗澡只有五分鐘！還要用冷水洗澡！」大家把自己的心聲說了出來，老師們都走進來安慰大家和關心大家。

我們睡的是木板床，有點不自在。晚上十時，大家心驚肉顫，因為只要有一個人說話，全部人都要在一分鐘之內穿好綠油油的軍服去集合。

第二天我很早便起床，穿上一件整整齊齊的軍服，教官叫我們集合。早上六時半，大夥人不能準時到達，我班便被教官罵了一頓，還要被罰做掌上壓，真是糟糕！上步操課時，教官教我們步操；晚上更有一堂感恩課。在感恩課上，馬校長跟我們說了一些關於感恩的故事。父母辛勤工作都是為了讓我們感到溫暖，聽到這些感人的道理，人都哭了。這晚休息的時候，有人說話，所以有兩至三班人被教官叫出去罰站。

有一晚，教官作出緊急集合。約十時，我們出去走夜路。在黑烏烏的路上，聽見狗的叫聲，我們走了大約二十分鐘的夜路。回到房間全部都十分安靜休息，因為我們害怕教官再一次作緊急集合。

在第四天陽光穿過綠林，在地上灑滿金沙。我們在綠瑩瑩的山腳下玩彩彈戰。大家懷着心慌意亂和喜氣洋洋的心情去玩彩彈戰。我們也坐了坦克車，原來坐坦克車有點像玩過山車的感覺，令人情緒高漲。

到了晚上，每班都有不同的表演，而我們分為四組，每組獻唱不同歌曲，例如《那些年》等等。其他班的表演也十分精彩。有一班的表演格外精彩，令同學和老師臉上充滿笑容。那是我多天以來第一次看見教官笑，我覺得很開心。這天是最輕鬆的一天，大家都開懷有笑。

第五天，微涼的早上，我們在藍澄澄的天空下練習軍體拳。吃過早餐，大家都回房間收集行李，因為床下有很多水瓶，所以教官叫一些人幫忙。午飯後，就到每班的軍體表演。天氣很熱，心想天氣這麼熱，把我溶化了。雖然我們之前常常令教官生氣。不過在表演的那一天，大家一起合作，最後成功完成這個軍訓的活動。有很多家長來看子女。

在回香港的巴士上，大家可以大聲地說話，也可以吃喝玩樂。在車上有人扮教官：「嘈甚麼嘈」，大家一起很大聲地唱《團結就是力量》，十分惹笑。

在這五天，我們學習了「團結就是力量」的道理，有一些事不是靠自己就可以完成的，是要大家一起合作、關心，現在可以回家休息、玩電腦.....洗澡再也不是五分鐘，要做指定的活動。不過在黃埔軍校的日子也是很開心的。



〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 劉晴心

那天，我回校的時候，心情十分緊張。因為我未曾嘗試過到軍校訓練。

在黃埔軍校的第一天，每一班也有一個教官訓練我們，教我們一些基本知識。那天，我們在軍校裏發出很多聲音，有一個教官就跟我們說：「全部人趴下。」那時，我十分緊張，不知道教官會怎樣懲罰我們。在晚上的時候，洗澡的時間只有三分鐘至五分鐘，我十分珍惜時間。

在第二天，我們穿著整齊的軍服去訓練。在第二天的時候，我感到有些不舒服。然後，我去了醫療室，有一個教官幫我探熱，他跟我說我：「有點微燒，不要害怕。但在那時，我想放棄，想立刻回家和爸媽一起。那時有很多老師在跟我說不要放棄，撐到最後。我聽了很多老師的鼓勵後，我撐下去，努力嘗試。」

在第三天早上，我們接受「軍體拳」訓練，因為每一個人也要懂得「軍體拳」的，要在最後一天表演給家長看。在中午，我們玩了彩彈戰。在彩彈戰期間，我給一個比我還要矮的人射中，那個人就是陳子軒。我們要離開「戰場」時，他跟我說：「對不起！對不起！」我也原諒他。

第四天，我們每一個人都非常認真地訓練。在中午的時候，教官給每一個同學乘一次坦克車。在旁觀看時，我覺得坦克車的速度很快，但是上坦克車後的感覺是很慢的。在晚上，有一個晚會，那時有一個老師帶著他的攝錄機到台前。給我們看的時候，有人在哭，有人非常開心，有人很感動。有很多人都「拍手」給那位老師。

在第五天，真是在黃埔軍校的最後一天了。在早上有人感到開心，有人感到失望，很多人在說：「我們到了最後一天，要努力完成這次表演，讓家長覺得我們成長了、自律了，和同學朋友建立了友誼，跟同學團結了，大家一起堅持到最後！」

記得當初入黃埔軍校的時候，每一個人都是十分不習慣，

沒有父母在左右，沒有了家裏很舒適的床鋪，但在第二天、第三天、第四天和最後一天也是睡木板床。在這五日四夜裏，最深刻的是我在發燒的時候，有很多同學和老師都給我鼓勵。在玩彩彈戰的時候，我給同學射傷了，有一位老師說過十四年來，都是沒有人玩彩彈戰而受傷，有很多同學笑說：「為甚麼陳子軒會射傷你？」

在這五日四夜，我學會了堅持、團結、不輕易放棄。我十分感謝老師、父母和教官，因為老師給我鼓勵，父母給我教養，教官給我們所有訓練，十分感謝你們！我會在之後的日子努力學習。

我希望可以再和同學、朋友一起，到黃埔軍校訓練。再一起度過辛苦、開心和一起流淚的日子；再一起睡木板床、一起吃早餐、午餐和晚餐，一起被教官懲罰。



〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 孫悅琳

在上星期一的早上，我早上起得比平時早，不斷地在聯想軍校裏的生活是怎樣的？跟着我便和朋友一起去吃早餐，一直都談着黃埔軍校這個話題。

當到了學校，乘車去黃埔時，我心情就更加興奮了，因為我總是覺得黃埔軍校是個好玩的地方。但是，原來一切都只是想像，黃埔軍校裏的教官在第一天就給我們一份「禮物」了。這禮物就是一百次掌上壓，我聽到同學的哭聲，也聽到他們小聲地埋怨家人為甚麼讓他們來到這個地獄。同時再看看自己，也流起淚來，汗水滲了出來，甚至是我的手心也流出小血滴了。

這份禮物，我一輩子也無法忘記。接着就是分班訓練，我們幸運地來了一位較友善的教官。他會給我們很多時間休息，但是訓練也是很嚴厲的。第二天，也是這樣，但這天令我深刻的是晚上的講座，晚上的講座是校長說的，他說的每一句話我也有同感，尤其是這句：「你是否每天在家長身邊陪他們？或是你只是坐在他身邊，但沒有跟他說過一句話？」就這樣，我就下定決心去改了！

在第三、四天，過得很快樂，我們練習軍體拳，玩了很多遊戲，第四天就玩了彩彈槍、扔手彈，唱了《團結就是力量》這首歌。還有當晚的聯歡晚會，就是這晚，我忘記了所有痛楚、辛酸和眼淚。

我最依依不捨的是第五天，我們早上訓練後，家長就來了。雖然我的家人沒有來看我表演，但我也賣力地表演出來，我還拿了優秀學員獎呢！

在這五天，我改變了很多，因為軍訓令我學會了珍惜對家人的愛，不要以惡劣的態度對待家人。我很開心，因為我學會了很多東西。經過這次後，我改掉了許多壞習慣，學習養成好習慣。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 施若雪

當我從黃埔軍校回來，躺在家中舒適的床鋪，不斷地回想起那五日四夜的軍校日子，百般滋味不期然湧上心頭，有感於懷。

記得出發前的那一夜，我懷着忐忑不安的心情收拾行李。我一邊收拾一邊想：黃埔軍校會做甚麼？我們會穿甚麼衣服呢？我們吃的食物又會是甚麼呢？這點點憂慮可能會在軍校發生，各種幻想都逐漸浮現在我腦海裏。

經過數小時的車程後，我們終於到達黃埔軍校。一下車，我就被外牆的迷彩色所吸引。當教官要我們穿上軍服的時候，我彷彿是一名小小的軍人，連走路都充滿自信。過了一會，教官把我們分成三行，並不停地教導我們一些基本的規矩和吃飯時應該注意的事項。

吃過午飯後，便進行三個小時的步操。剛剛開始可能有點不習慣，加上我們又不夠團結，所以就被教官罰做俯臥撐。我一邊做，一邊抱怨。過一會兒，我們便學會了基本的步操動作和一些步操口號。

這天晚上，我們有一個小小的分享會。軍校的校長和我們分享了很多有關感恩和孝順父母的例子，更以故事作喻，這使不少同學流下感動的眼淚，我也不例外。

第三天，亦是最開心的一天。因為教官給我們體驗了很多不同的活動。當進行百米障礙賽的時候，大家都要互相幫助，發揮團結友愛的精神。如果有一位成員沒有依照規矩去完成的話，就會令到所有人一起受罰。在這個障礙賽中，不但令我們學會互相合作，更令我學懂信任同伴。

第四天，是我們在軍校的最後一個晚上。這晚，我們舉辦了一個聯歡晚會。每班各有不同的表演。我班的表演節目是唱歌。當我們上台唱歌的時候，我卻太過陶醉於音樂中，好像把之前艱苦的經歷都忘記得一乾二淨。

到了最後的一天，也是我們最緊張的一天。原因是這天是結

業禮，家長們都紛紛前來參加，親眼見證子女成長的一刻。當結業禮結束後，我們都上前接過教官親自派發的畢業證書。當我接過證書的一瞬間，不禁流下不捨的眼淚。過後，我主動地找教官等人拍照，希望可以留下美好而難忘的回憶。

經過這五日四夜，我學會了怎樣與人相處，亦發現我們行事前應三思而後行，否則個人犯下的錯誤將會累及他人。此外，我亦學懂包容和感恩，懂得如何去珍惜身邊得來不易的事物，學習包容一切的心，讓父母見證我們的成長以答謝他們的養育之恩！



〈我在黃埔軍校的日子〉

1KT 楊曉權

在十月十三日至十七日，我們到了黃埔軍校，訓練五天四夜。在十月十三日的前一晚，我非常緊張，因為我不知道那裏的床是如何的？教官是甚麼樣子的？他們善良嗎？到了那裏，每天都是做甚麼呢？彩彈戰是怎樣玩？吃飯是吃甚麼菜？

到了第一天的上午，我們坐旅遊巴到了深圳，之後，坐了兩小時車程，終於到了黃埔軍校。到了黃埔軍校，我看見周圍都非常簡陋。之後，我看見每一個教官，都露出嚴肅的表情來迎接我們。我們拿着行李到房間，放下行李，我看到非常簡陋的床和幾把風扇。我們不久就風馳電掣地聚攏在操場，準備開飯，之後，我們有兩個小時可以睡覺。

睡醒了，我們要軍訓到五時多，才能開飯。吃完晚飯後，我們清理地面和周圍的地方，把它們清理整齊。到了晚上，我們開始了我們的開幕禮，我們看見牆的後面是綠油油的山和黑漆漆的天空。開幕禮完了，我們大部份人都去吃杯麵，然後睡覺了。

第二天早上六時許，我聽到雞啼聲，教官因為我們集合遲到了，所以要我們做掌上壓，很多人因為支持不了，所以就蜷縮起來。到了晚上，馬校長說了關於對父母感恩的故事，很多同學都哭了。

我最喜愛第四天，因為在這天是最有趣的，我們在早上到了草原玩彩彈戰，當別人不幸給射中，就會有橙色的顏料塗在身上。中午，我們坐坦克車，別看坦克車那麼笨重，走得慢，其實它走得非常快。到了晚上，我們有個晚會，每班都要表演一個或以上的項目，我們班表演了唱歌和跳舞。

最後一天，部份家長會來到軍校，觀看我們表演。然後，教官派發畢業證書給我們，還選了幾個當優秀學員。最後，我們回香港了。

在這裏，我覺得很快樂。雖然，我們常常給教官叱喝，但是，在這裏有很多難忘的樂趣和歡欣。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LL 陳文諾

上個月，我和同學一起去黃埔軍校，這個活動是我們學校必須參加的項目，每一個人都要參加的中一級活動。

首先，在這裏有特定的日程。每當我們吃完早餐，我們就會去步操，學習不同的軍用步法。因為教官說這是一個打仗都會用的步法，十分有用，所以，我們每天都要訓練，令到自己更加熟習訓練的內容及技巧。

步操後，我們就要吃午餐，然後去午睡。這個香港沒有的軍人習慣，給我的印象是十分新鮮，亦可以充分的休息以準備日內的其他訓練。

午睡後，我們就要複習上午訓練過的步法和技巧。例如：向左轉、向右轉、看齊右邊等動作，我們要熟練，因為最後一天就要表演給家長看。

在那天，我們都要做出之前熟悉的動作，我們都很緊張。

在這次的軍校裏，我覺得很辛苦，因為我們每天都不停地重複訓練步操、軍體拳，晚上可能還要加緊訓練。教官也十分的嚴格及兇惡，不給我們睡覺。但在晚上的時候，也有自由活動、休息的時間，我們利用這個時間去泡杯麵和聊天，暢談一下整天辛勞和感受，有同學也把步操的技巧溫習了、又溫習，大家也玩得非常愉快、開心。



〈我在黃埔軍校的日子〉

1LL 陳承恩

十月十三日那天，我在想，去了惠州的黃埔軍校，那裏的教官會怎樣呢？誰知去到看見自己的房間時，這種不安的心情就變成失望了。第一天，吃的下午飯看起來不好吃。不過，都要勉強吃，否則會很餓。吃晚飯要唱一首歌，就是《團結就是力量》。到了晚上的晚會，我的頭低了下去，就給教官喊了上台做俯臥撐，做到手也痛了。

到了第二天，我仍不習慣。早上集合被罰俯臥撐，原因是晚上有人吵，所以要懲罰我們做俯臥撐。吃完早餐，我們立刻進行一些基本的步操訓練。訓練完了，就是午餐那一些菜，像一堆不是人吃的食物一樣。跟着，我就看着藍色廣闊的天空，想着甚麼時候回香港。然後，我們每一天都有一段午睡時間。可惜，差不多每天都被罵，有學員吵鬧，午睡時間變成了一個訓練時間，還要每一次都是我睡着，才被教官喊出去訓練。

第三、四天，我們開始習慣這裏的生活和午睡被教官喊出來重複今天的訓練。第四天，我們完成今天的訓練。所以，我們第一隊去玩遊戲，我們玩了彩彈、高牆、一百米越野賽、手榴彈和我個人覺得最好玩的是坦克車。

一開始，我看坦克車像一隻大象一樣那麼重。不過，上去了，坦克車像一隻豹一樣奔動，跑得很快。如果沒有緊緊地抓緊，早就站不穩。第五天，這天是最開心的一天，也是離開的一天，要表演這五天學到的東西，給老師和家長看。最後，我們全部都成功演出，我們懷着愉快的心情跟教官說謝謝。

之後，我回港後，感到依依不捨和十分開心。因為可以回到熟悉的香港，自己的家。我依依不捨是因為最後走的那天，我們看見教官的笑容和很掛念第四天的活動。我回到家裏，睡在軟綿綿的床上，一邊回想那五天有甚麼得着，就是增加友誼、信任、互相幫助和團隊精神。腦海裏慢慢地開始想起在黃埔一至五天的畫面。

總括而言，如果給我再去一次，我一定會再去，因為可以鍛練身體和學習軍人生活，不像我們在香港那樣。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LL 張芷瑜

黃埔軍校的五日四夜是我在中一生活裏最難忘的時光。一個難得的機會把我們1LL班聚攏在一起，我們共同生活，彼此了解，留下既苦且甜、有笑有淚的回憶。

還記得剛到軍校時，大家仍只顧嬉戲，大吵大鬧。教官一聲斥罵，我們才開始意識到：我們真的來到了嚴肅的軍校！那幾天的飯菜不算難吃，卻稱不上好吃。不過，我挺惦記媽媽所煮的美味佳餚。每當記起「粒粒皆辛苦」這詩句，我便趕緊把碗中的飯菜吃得一乾二淨。

在軍校，女生洗澡時間只有五分鐘。每當我正準備開水洗澡時，就會聽到教官說：「你們洗澡時間還有一分鐘！」我急得手忙腳亂地把冷冰冰的水往身上澆。那時，多想時間減速流逝，多想蓮蓬頭灑下熱烘烘的水，多想教官延長洗澡時間！

晚上，我們女生總會穿着軍服蜷縮着睡覺，以防教官緊急召集時，來不及換衣服。那裡的床都是硬綁綁的，每晚都像睡在灰白色的鐵塊上，所以最初的日子我夜夜不能熟睡。後來訓練使我們累透了，回到房間毫不猶豫地躺在床上，眯着眼，不消一分鐘，便呼呼入睡。每早起床，我們先把自己的被褥都收拾好，然後趕緊集合。教官迎面的第一句必然是：「吵甚麼吵！鬧甚麼鬧！」然後懲罰我們做體能訓練。

第四天是愉快的一天。我們進行「百米障礙賽」訓練，我們要爬大坑、翻高牆、走平衡木、打出一枚枚五顏六色的彩彈……這些訓練都講求團結，不團結的沒可能會成功。我記得教官曾經說過：「他人沒有義務去幫助你！只有你的父母會無私地為你們付出，所以你們一定要好好報答他們！」這句話令我有感於懷，父母的確為我們犧牲了許多，我一定會孝順父母，努力讀書，不會令他們失望。這時，我捂着眼睛，淚水開始一滴滴流下。

今次的經歷使我們班更團結，更學會了分享。在回程時，放眼所看盡是一片片綠油油的草原和一塊塊金黃色的農田，在鳥鳴蟬叫的襯托下，多恬靜啊！我永永遠遠都會記着黃埔軍校的日子！

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LL 植嘉駿

到黃埔軍校那天，我們非常開心，因為有五天我們不用上課。剛進黃埔軍校，看見教官那嚴厲的樣子，眼神仿佛想把我們殺掉，可能因為當時我們非常嘈吵。就這樣，我們被教官罰做掌上壓，直至他認為我們不會再嘈吵。

晚上，男生宿舍中有位同學發出噪音，以致整個房間的男生也要出來加強訓練。在空地加強訓練時，我看着黑沉沉的天空發現微光，原來是顆星星，那星星就像一個人默默地在為我加油、打氣，讓我在軍校能堅持到畢業。

第三天，我們已經學會了基本步操和軍體拳，我們訓練得臉紅彤彤的。因為我們是練得最整齊的一班，所以我們班可以率先試坐坦克車和玩彩彈戰。坐坦克車時，起初我以為坦克車行駛得很慢，但坐上坦克車後，它像一匹脫韁野馬，走得很快，讓我有一種坐過山車的感覺。打彩彈戰時，由於面罩滿佈煙霧，使我在戰場看不清敵人，加上彩彈槍常常卡彈，所以我沒打中敵人。

那晚，當我半睡時，突然聽見教官大叫：「緊急召集！全部人在三分鐘內穿上軍服！出來集合！」我們都在三分鐘內跑出來，因時間趕急，有位同學不小心把軍服穿反了，惹得我們哈哈大笑起來。

長官突然緊急召集，原來是進行「夜行軍」訓練！我們在伸手不見五指的山路行走，在路上我聽見有狗吠聲，我覺得像狼叫聲，令我蜷縮起來。到路上，教官突然命令我們轉頭走，原來教官認為我們認真地進行「夜行軍」訓練，所以走了一半山路便可回軍校。

最後一天，我們收拾行裝，準備歸程。在畢業典禮，我們將表演軍體拳。我的心情很緊張，看着藍湛湛的天空和金燦燦的太陽，我感覺到家長們為我們打氣，心裡暖暖的，最後我們的步操表演非常成功！

由第一天到畢業，我學會了團結，學會了聽從命令。這五天增進了我們的友誼。我們依依不捨地離開軍校，此時，教官嚴肅的臉也流露笑容。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LL 劉嘉欣

在我去黃埔軍校前的一天，我十分緊張和期待，因為我是第一次去軍校。在我心中，軍校是充滿辛苦、沒有快樂的地方。但是，我去完黃埔之旅就改變了我的這個想法。

第一天，是我最不開心的一天。我們下車後，就有一名教官帶我們去宿舍。當我看見我所住的地方，十分失望，因為那裏的床是木板床，十分硬，我只是試躺了一下，腰板就十分疼了。之後，我們便開始學吃飯時的規則和筷子的拿法，學完後，我們便開始午餐。那裏的食物十分難吃，我吃了幾口便飽了，然後去午睡。醒後，我們便要集合，才第一天，我們就因集合太慢、太吵，被罰做了很多次掌上壓。開始訓練了，我們第一天學了些基本的軍人訓練。例如：立正、稍息後，我們每個人都發了一件迷彩色軍服。晚上，我們就進行了開營禮。

第二天，我們很早就去集合了，可是也因太嘈吵，被罰做上下蹲了。我們學會了軍體拳十式裏的五式，每做一個動作，都要大聲地喊：「哈！」而且要有氣勢，晚上我們學會了唱《團結就是力量》，馬校長給我們上了一節寶貴的感恩課。

第三天，我慢慢熟悉了在軍校的生活，這天我們把軍體拳十式全部都學會了。我們玩了百米障礙賽，這個遊戲需要我們學會團結和幫助別人，否則會很難過關。經過這個活動，我知道團結的重要性。晚上，我們看了一部電影。

第四天，我們複習了軍體拳和立正等等訓練。最開心的是晚上的晚會，我們表演了唱歌，我們也看了其他班的表演，十分精彩。老師也買了一些零食給我們吃。

第五天，家長都來參加我們的結業禮。我們一班一班地表演在這五天中所學到的東西。表演完畢，就領取畢業證書。之後，便和自己的教官大合照，結業禮就這樣結束了。我們收拾行裝就上車了，我十分不捨。

五天的軍人生活結束了，雖然這五天十分辛苦，可是令我學會了不少知識，還令我變得更加堅強，我覺得十分值得。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LL 溫玉莹

在短短的五天，我已經有一個刻骨銘心的經歷。從回家的路開始，我已經在回想在黃埔軍校這五天裏我做過的事和不停反思自己有什麼事做不好，希望自己有所改善。

在軍訓的開始，我就要代表所有同學講話。雖然準備充足，但我上到台仍是很緊張。回家反思後，我發現自己並不是準備不充足，而是經驗不足，而我知道自己下次一定會做得更好。

當集合時，教官總不能心平氣和地和我們訓練，總是用那滿臉發黑的樣子對著我們，叫誰也受不了。但在偶然的情況下，教官對著我們也會十分輕鬆，跟我們開玩笑，像一隻胡亂咆哮的獅子忽然變成一隻性情柔和的貓一般。

在晚上，天氣冷得快把我結成冰了，但我們並沒有因為寒冷而分心，大家也是十分專心地聽馬校長說話。馬校長的主題是——感恩。馬校長的話幾乎都把所有人都弄哭：有些同學就像自己永遠都不可以回家的哇哇大哭，有些就像一座佛一樣，動也不動。這一堂課十分寶貴，令我領悟到父母對我們的愛，對我們的關心。

令我們最難忘的是第四天，教官變得很好人，他不單止帶我們去玩彩彈戰，而且還帶我們玩了坦克車和百米障礙賽。本來我以為坦克車的速度像火車般慢，但原來不是，坦克車的速度驚人，像火箭般快。在玩百米障礙賽時，有兩個遊戲一定要有自信心，否則就很難完成訓練。

在五天的軍校營裏，我們要獨立。因為在這五天裏，我們並沒有父母的呵護。而自己也要自立，正如洗衣服，我們那五天不能依靠洗衣機。

直到現在，我對教官的印象仍是十分深刻。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LT 陳紀霖

在出發到黃埔軍校的前夕，即使對此在家中多麼溫暖也不能融化我冰冷的心情，因為我將要展開我今天的旅程——五天小軍人的日子。

還在擺着一臉無奈的我，突然有一把聲音帶着鼓勵的話語，從遠而近來跟我說，老師的話把我冰冷的心情融化了，就像太陽般再次燃燒起來。接着，我們在坐車的途中，大家在車廂裏興高采烈地談天、討論，從沒有半點擔心。後來，我看見有不少的教官張牙舞爪，似是要吃人似的。不久，便要在黃埔軍校裏吃第一餐午飯，真的很難吃，看見那枯黃而沒有一點光澤的菜式，也立即沒有了吃的意慾呢！午睡時，大家更被長官罰做體能，警誡我們在午休的時候不能說話：「如果你要說話，這便是你們的後果！」

在第一天步操課，大家學了一些軍人基本的訓練，例如：立正、敬禮、向右轉、起步、走等等，期間有很多體能訓練在等着我們。日落西日，是時候「享用」這裏數天的飯菜，我拖着疲累的雙腳躺在床上回想起那溫暖的家，我不禁留下眼淚，沾濕了枕頭。首兩個晚上，尤其是上「感恩課」的時候，我們也把對父母的思念化為淚水。或許，經過兩天艱苦的生活體驗後，身體慢慢適應起來。在第三和第四天的時候，我突然好期待，儘管你也不情願做的軍事訓練，你也會突然露出你的笑面完成。在我們在玩彩彈戰、坦克車，爬高牆等遊戲，都只不過是鍛煉我們的團體合作性，更讓我明白到有很多的東西，獨自一人是無法完成，是要有別人在你身旁扶着、幫着。

辛苦的旅程結束了，我把難忘的五天經歷都一同帶回家，用汗水與淚水，串成珍貴的頸鍊放在心內，我學會了感恩惜福，更不會再埋怨曾連累大家一起受罰的同學了。因為我們累竟是「戰友」啊！經過了很多不同的經歷，令我們在成長中吸取更多的知識，那些寶貴的知識就在我們的前面，我們便要把握機會呢！

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LT 朱殷廷

從黃埔軍校回來，躺在家中舒適的床鋪，令我想起這五日四夜的軍校日子，百般滋味不自禁地湧上心頭。在我還沒有參加的時候，我不會獨立、自理、忍耐、承擔和如何克服困難。所以，我想訓練自己的信心、耐性及責任心，我便馬上報名參加這個軍訓了。

到了去黃埔軍校的第一天，我的心就像飛出去的感覺一樣。因為我十分緊張和怕自己做不到，一天就放棄，也在家人身上聽到考官不說人情味的，這就令我增加了緊張的程度。我想着想着，很快便到了目的地。我看見了軍校的牆，黑漆漆的，看到教官穿的軍服有些破舊和有一些破洞。我們都懷着既緊張又害怕的心情進入了軍校女宿舍，收拾行李。接着，我們吃午飯後，便去宿舍睡午覺。

我睡也睡不着，就不知如何，只好和同學聊天。教官他們聽到每一間房間也如此吵，所以，便大聲又生氣地說：「不要吵！你們給我睡覺！」我們聽到了考官的話，便馬上躺在木板床睡覺。木板床硬硬的，不像在家中的床這樣軟軟的。我覺得教官很嚴，想着想着，訓練的時間到了，教官要我們換上軍服。首先，教官教我們第一式至第三式。第一式的名字叫站立、第二式是小步和第三式轉移式轉法。我覺得最難是第三式，因為要快動作和要同一時間踩在地上。

第二日教官教我們第四式和第五式。第四式是敬禮和回禮。第五式是起步走。我覺得第五式要有合作性，晚上說了如何感恩父母，令我不自覺地流眼淚。第三日教我們做軍體拳。

第四和第五日在軍校的日子，第四日教官教我們如何把他們教的東西一列列地排出來。我們都慢慢覺得教官很熱心地教我們，只是我們不明白呢！第五日，教官教我們如何做得更好和更整齊，因為家長們會觀看。我們要離開軍校，這才覺得教官對我們是一心一意的。我回憶起軍服十分綠油油和有些破洞。

最後，我們都依依不捨地離開。回到香港，覺得景色真是五光十色和七彩繽紛的。我們回想起教官教我們的彩彈戰、軍體拳。馬校長教我們的感恩課、軍政課。我也感謝老師為我們舉辦

的聯歡晚會。我們明白了如何獨立、自律和克服困難。令我最難忘的是坐坦克車，因為它開得很快和是我第一次坐的。



〈我在黃埔軍校的日子〉

1LT 樊耀明

在出發黃埔軍校的早上，我吃完早餐之後，就帶齊行裝，回到學校跟大家集合。我回到學校，就立即問同學你帶了多少件睡衣？然後，我們就跟從班主任上車，在車上有些同學聊天，有些同學睡覺，有些同學看書，而我就在想教官是怎樣的。之後，我們坐了三輛車便到了黃埔軍校。

我們到了黃埔軍校，教官們為我們分了五班，我們起初非常吵，但教官很大聲地說了一句：「為甚麼要吵？」我們就沒有再說話，然後，我們就按着教官的指令吃飯這次是我第一次在黃埔軍校吃飯。不過，沒有我想像中那麼難吃，但和我在家裏吃的飯菜相比，就分別很大。我們吃過飯之後，就各自回到房間睡覺，但是我們根本睡不着，我們只是在床上休息。

在訓練的第一日，我們就跟着教官的動作做，訓練了一小時後，教官就為我們派發軍服和軍帽，接着我們就吃晚飯，吃過晚飯後，我們就拿着毛巾洗澡，洗完了，我們就聽教官訓話和學習摺被單。最後，到就寢時間，我們只好回到房間準備睡覺。在黃埔軍校的第二天，這天比平時在家裏要早起床，我們換完軍服便到外面集合，繼續接受訓練。然後，教官就給我們時間刷牙，之後就吃早餐、訓練，直到晚上，我們就上了一堂感恩課，我和很多同學一樣，非常掛念父母，上完感恩課之後，我感到很內疚，因為我平時沒有好好對待父母，上完這一課，我們就回到房間睡覺。

在黃埔軍校的第三天，我們已經習慣了在軍校生活了，這天早上跟平時一樣要訓練，但這天要訓練軍體拳，到了下午，我們就玩遊戲，有跳坑、百米障礙。到了晚上，我們就看電影，與及為第四天的晚會表演作準備。在黃埔軍校的第四天，這天是我到軍校最開心的一天，這天早上我們玩了彩彈戰，彩彈戰的子彈有紅紅的、橙橙的，還有很多顏色，到了下午，我們坐了坦克車，坦克車的速度非常快。到了晚上，我最期待的晚會開始了，各班也表演了節目，有些表演唱歌，有些表演跳舞。

第五天，很多家長也來看我們的軍體拳表演，最後，我懷着依依不捨的心情離開軍校。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LT 林倩盈

我們經過多個小時的車程，終於到達了黃埔軍校，我們下車後吵吵鬧鬧地進入一個綠色、白色、深藍和淺藍色組合成的迷彩色的飯堂，因為我們的吵鬧，所以令站在旁邊的教官用一口流利的普通話罵我們：「你們吵甚麼？鬧甚麼？」嚇得我們動也不敢動，經過艱苦的訓練，終於結束了在黃埔軍校的第一天。第一天我學到的是，原來，普普通通的一個立正也非常需要團體的合作性。

其實，學習軍體拳最需要的是「合作」兩個字，還記得初次學習的時候，因為我們沒有認真學習，所以被罰做蹲立，我們每一個人都非常落力完成，因此，我們得來的回報就是休息！我享受着在黃埔軍校用努力和汗水得回來的休息。

在黃埔軍校的第二天，我們分了四組玩彩彈戰，我戴着米黃色的面罩，進入了場地，開始了我們的戰爭。最後，我沒有被打中的，我不知道這是高興的事還是失望的事，說句實話，其實我也頗想被打中的，起碼能體驗一下中槍的感覺。

每當吃飯的時候，我們全級一百五十三人也要唱同一首歌，就是《團結就是力量》，這首歌令我印象很深刻，因為如果我們不唱或許唱得不夠大聲的時候，就會被教官罰做掌上壓加蹲立，這首歌是要全部人一起唱才夠大聲的，難怪歌名叫《團結就是力量》了。

在離開前難免有些傷感的，在第四天的晚上舉行了聯歡晚會，我們為這個晚會落了不少心機，最後能順利地表演完畢，真的感謝上天了。

在這五天四夜的先鋒訓練營，我學到很多東西，當有人問我：「你知甚麼是團體嗎？」我想我一定能準確地答出答案，如獅子般的教官其實也是為我們好才罵我們、罰我們。經過這幾天的磨練，想快點離開黃埔軍校的心情在不知不覺的情況下，已轉化為對軍校產生感情，留下依依不捨的心情，我感覺到我長大了。在黃埔軍校所學到的東西在學校是學不到的，我要珍惜在軍校的一點一滴的回憶，要永遠地收藏着這五天四夜的片段。

〈我在黃埔軍校的日子〉

11T 黃卓毅

二零一四年十月十三日至十七日，我在那兒過了既辛苦又開心的一星期。我學會了和同學互相合作，發揮團結精神。那段日子，我畢生難忘，那裡就是——黃埔軍校。回想起在軍校的一點一滴，不期然覺得家始終是最好的！

到黃埔軍校前的一星期，我的心情既緊張又期待，究竟黃埔軍校是怎樣的？出發前，我先上網看看那兒大概的樣子，軍校相片看起來不太差。出發前的晚上，我忐忑不安，難以入眠，我跟自己說：「要好好享受這個晚上！因為未來幾天我也要在木板上睡覺！」不消片刻，我便呼呼入睡，睡得像小豬一樣，發出咯咯的鼻鼾聲。

出發當天，幾經轉折，終於來到我期待已久的黃埔軍校。剛到步，我們便要學習如何收拾床鋪和用膳的規矩。晚上，我們參加了軍營開幕禮。從那一秒開始，我便是一名小軍人，我亦準備好迎接任務。

第二天，當我起床的時候，突然聽到一些有趣的聲音，原來是雞啼！公雞不停發出咯咯的聲音，我覺得非常有趣！下午，我們持續接受基本軍人訓練。吃過晚飯後，馬校長為我們上了一課感恩課，教導我們要孝順父母。大部分同學也哭了起來，當然我也不例外。第三天，我們初學軍體拳。每打一拳，教官也要求我們大喊一聲：「哈！」我覺得我們班的軍體拳是最有氣勢的！

第四天，我們打了一場彩彈戰和坐了一趟坦克車。在打彩彈戰的時候，耳畔不斷傳來霹靂啪啦的聲音，「啪」的一聲，我已被那些橙黃色的彩彈打中頭部，頭髮染成橙色了。接着，我們乘坐坦克車，坦克車行駛的速度比我想像的快十倍，感覺像坐過山車，不停搖晃。最後一天，家長前來軍校看我們的畢業匯操。

其實，我覺得黃埔軍校不是傳言中那麼恐怖，從中我學到了自律，因為在軍校我們要主動收拾餐具和被鋪。最重要的我學會了「團結就是力量」。如果一人犯錯，全體便會受罰，所以我們要盡力做好每個動作。同學受到挫折時，我們要鼓勵他，不要嘲笑他、孤立他。正所謂「天生我材必有用」，每個人都有自己的用處，我們應取長補短，互相幫忙，方能發揮所長。

離開的時候，我們捨不得教官，更捨不得那綠油油中帶點藍色的牆壁，我畢生難忘在黃埔軍校的日子！



〈我在黃埔軍校的日子〉

11T 李卓均

在我去黃埔軍校的前一天，我的心情又興奮又緊張，不知道該帶什麼東西去黃埔軍校，所以我跟我的同學一起去超市買東西。

坐了三小時的旅遊車，終於到了黃埔軍校的門口了，看見綠威威的門，就像綠油油的草一樣。然後我們到門口集合，之後吃飯，但是吃飯前要唱一首歌，歌名叫《團結就是力量》。同學們的聲量如萬頭大象叫一樣，十分響亮。

吃飯完後，我們到操場打軍拳，一開始，我們笨手笨腳的，一時轉錯方向，一時慢了。幸好，我們的教官用心地教導我們，令我們由笨手笨腳變到很熟練。

之後我們進行坑洞訓練，在上面看上去很矮，但在當我落在洞中的時候，其實很高，要合力地將同學推上去才可逃出，我和一些比較強壯的同學將同學推上，當中有一個因為不合作，所以有一個同學上不去。經過一番討論，終於合作成功，最大的問題是，如何令最後一個上去，所以我們把最高最瘦的留在下面，幫同學上去，最後所有人都上去了，每個人的臉都紅彤彤的。接下來還有爬高牆，在太陽底下，太陽就像一個火球一樣，熱得像被火炙一樣。這次，我們要由教官出來幫忙了，因為每個同學都在坑洞用完氣力了，教官像大象一樣，力氣無窮，令所有同學都翻了牆。

最後終於要走了，我在這裏刻下深深的印記，在這裏能認識新同學，還可以體會士兵的生活，最重要的是我學會團隊合作，在我來之前，我只是一個獨來獨往的人，但我來了黃埔軍校之後，我學會團隊合作，我覺得在黃埔是一次難忘的旅行。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1LT 黃俊昇

從看著黃埔軍校的校門直至看不見，我就得知我們踏上了回到香港的旅程，在旅遊巴上，我和同學們在學習教官的語氣來玩和胡鬧，還談了幾分鐘天，之後，我便呼呼大睡了。我不自覺地回想起自己在黃埔軍校那五天四夜發生的情形和事件。

在前去黃埔軍校的時候，我們的心情是多麼興奮，在進入了黃埔軍校後，我看見了牆上的迷彩圖案，我肯定這裏便是我們的目的地。當我一踏進黃埔軍校，才發現我們在前來之前的心情都被教官嚴肅的樣子蓋過了，我才發現這是個噩夢的開始。教官主要是說明軍校的規則和基本的軍人訓練，幸運地，我們的教官是一位天使，因為教官的語氣和別的教官不同。在訓練中，教官會開玩笑，調節嚴肅的氣氛。第一天不知規則，在午睡時說話，很快到了夜晚的軍政課，我們沒有想到的是中一集體懲罰，一個小時後，教官放了我們。我們全部的老師也來看我們和我們聊天，問我們辛苦不辛苦。

第二天，馬校長給我們上了一堂十分寶貴的感恩課，我們中一也有很多人哭了，因為馬校長說了很多有關感恩的故事，勉勵我們學會珍惜現在的人和事，不要在失去了之後，才學會珍惜和感恩，因為失去了，便失去了，不能回到身邊，我們千萬要珍惜眼前人。

第三天，我們要學會軍體拳在第五天表演，我們很聽教官的一言一語，希望不會出錯，我們每打一拳，就要喊一聲：「哈！」要很大聲。

第四天，玩彩彈槍戰，我很不滿意，因為我的彩彈有四至六發，但我一彈也沒有被打中。坐上坦克車，我們覺得是坦克車漫遊整個軍校，我發現坦克車的速是很快的，也有很大的風吹過，我們都把坦克車喚為「暴走」。

最後一天，我相當滿意我的表現，我接過畢業證書後，我在這裏的噩夢圓滿結束了，並帶着快樂和難忘的心情離開黃埔了。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1TT 陳美諱

我、同學和老師在十月一起到軍校去，應付一個需要合力完成的挑戰。

到了軍校後，同學們每個都興高采烈地在軍校內有說有笑，有些人在跑步，有些人在吃零食。可是想不到這裏的教官十分嚴格。大家不到一分鐘就已被三個教官們狠狠地罰了，他們要求大家做五十下「俯臥撐」。大家聽了後，感到心驚肉跳，心裏希望能馬上回到像春天一樣溫暖的家。

到了晚上，我和同學們在房間裏準備洗澡時，聽到一些聲音，很多人在洗澡時都叫著「很冷呀！」這句話。原來洗澡間是沒有暖水的，我開始感到慌張，希望身體能接受這種冰冷的感覺。進入洗澡間後，我看見地上充滿黑蒙蒙的斑紋。我非常討厭這些東西，因為它們讓我不能感到有舒適的環境。睡覺時，我在操場裏想着家，我很想偷走，可是我的班主任，她讓我明白如果我因為這原因偷走，我就放棄了目標，以後都不能再完成。我聽了後，心裏很後悔，便向老師說：「你也說得對的。謝謝你！」回到房間後，我馬上回到床上準備睡覺。可是原來睡床是用木板和鐵造的，床板太硬，令我很難入睡，光着眼睛看天花看了一夜。

第二天，有些同學因為遲到和聊天的問題，教官們不高興，所以罰大家重複做蹲下和起立的動作，十分難受。罰完後吃早餐，吃早餐的時候，大家都不能發出聲音，又要準時回來房間整理雜務。黃昏的時候，馬校長為我們在感恩課時分享了一些真人真事的感人故事，大家聽了後都不停地哭，並一定要珍惜和父母一起的時間。

第三天，下午的時候，教官、老師、和各班同學一起玩爬高牆。等待的時候，我十分期待，這個活動必需要團結和合作。因為大家都互相協助，所以大家最後都能完成。黃澄澄的天空出現了，教官們要開始教我們打軍體拳，是在結業禮表演的一個項目。

第四天，我、同學和老師一起玩了很多活動，如彩彈戰、坐

坦車.....我感到十分興奮。晚上，老師為大家準備了一個聯歡晚會，各班的同學都作出了精彩的表演，十分熱鬧。

第五天，這是在軍校的最後一天。在十時三十分鐘的時候，軍校為我們舉行了一個結業禮，我們的家長、校長和老師也來參加了，表演的項目是軍體拳和這五天學過的東西。表演完了後，大家就準備離開這個充滿笑聲和淚水的軍校，大家依依不捨地離開這裏，回到校園。

在這五天，我領略到如何團結，也學懂了合作的原因。這五天讓我體驗到如何照顧自己，和同學增進友誼，令自己增廣見聞。



〈我在黃埔軍校的日子〉

1TT 周瑩

青中每一年都會極力邀請中一的同學到黃埔軍校享受一番。那裏風景優美，教官十分友善，那張木板床真的舒適。那無比的享受真的令我難以忘記啊！

到營地之前，我們坐著似過山車般的旅遊車越過山坡又越過谷，又上又落的車途中，同學都十分熱鬧，討論那邊的生活會與香港的分別多大。大家的心情既緊張又興奮。

之後，事情與預期當然是有天壤之別了。天天就要受著教官的訓話和體能訓練，掌上壓一百下！蹲下起立！軍體拳操練！由早到晚，耳朵一聽到那刺耳的哨子聲，身體就好不自覺的，穿上軍服，似箭一樣飛跑出去。心裏其實想：「媽呀！快來救我呀！我快死了！」就算日曬雨淋，教官都需要我們到戶外訓練，因為在最後一日是要表演給家長觀賞的。日子漸去，教官對大家的要求也提升了，大家都十分辛苦。大部份時間都在日光下暴曬，汗從額上一滴滴落下，同學都沒有氣餒。

最後，日子到了！訓練途中聽到走廊一陣吵雜的聲音。表演正式開始了，教官響亮的聲音帶領我們，做我們這幾天裏學到的紀律和拳術。

其實，我很感謝教官對我們的教訓。他們令我變得堅強、勇敢、有紀律。可是，告別時，沒有機會感謝他。有機會的話，我想再一次好好感謝他們對同學的教導。

〈我在黃埔軍校的日子〉

1TT 李卓軒

還記得那一天，一大清早便起床了。早上，看着學長們的文章，猜想軍校的一切，做好準備，便出發了。

一到達軍校，教官便教我們軍校的紀律，更教我們拿椅子的方法！那時的我心想：「真麻煩！」動作又要端正！拿得舒適就可以了不是嗎？在午休的時候，男生們因為十分吵鬧，被教官罰做抱頭蹲立，就在青蛙一樣。那時更有人因談天而加罰呢！

第二天，我們學了軍體拳。可惜，我們並不能令教官滿意我們的叫喊聲。因為一部份人只發出小聲的「哈！」和腳踏聲。更因此令教官大發雷霆。在那天，我們更上了一課感恩課，馬校長和我們說很多故事。我和許多同學都哭了，因為我們後悔我們對待家人的態度，我更暗暗立誓：「以後我要以尊敬的態度去面對家人。」我以前更想過，家人服侍我不是當然的嗎？

在第三天，我們學會了團結。如團結一起走出深坑，一起走上十分滑腳的獨木橋，一起穿過小孔。令我明白團結可以令你做出一切。第四天，我們玩了彩彈戰。小謙更射中劉老師的頭髮，橙條條的頭髮十分特別呢！我更看到同學把彩彈射到白茫茫的牆壁上，像一塊笑臉。最後，更有人的面具被射成一片紅彤彤的，十分有趣。

在最後，我仍然深刻地記得的便是宿舍，裏面只有硬如鋼是棕啡色的硬板床，只有薄如絲的被褥。枕頭也只是一個海藍的布袋套着一個快要裂開的薄綿。晚上睡覺時徹夜難眠呢！

在軍校之旅中，我明白到團結十分重要。「團結就是力量，團結就是力量！這力量是鐵，這力量是鋼！比鐵還硬，比鋼還強……」在軍營裏的一切，都令我理解「團結」這二字。我更明白到一定要珍惜你所擁有的一切，不要重蹈覆轍。過去的我令現在的我感到十分羞愧，只是在想我擁有的一切都是必然的。現在不同了，我改變了我的想法，珍惜一切！

〈我在黃埔軍校的日子〉

1TT 許頌心

我舒舒服服地躺在自己的床上，回想在黃埔軍校的五日四夜，回想那幾天是怎樣與同學渡過，回想那些艱辛的日子。畢業那天，我真的覺得自己長大了。

那幾天，我們都體會到當一位軍人是多麼的辛苦！剛下旅遊車，我們便吵吵鬧鬧地排隊，直至看見教官們兇狠的眼神，嚴肅的神情，我們就已經對教官產生了一種恐懼感。我們跟着教官左手一袋行李，右手又一袋行李走到房間，然後迅速集合，因為我們知道遲到的後果多可怕。接着教官分發那迷彩色且不合身的軍服給我們。我們只有三分鐘時間換上軍服，有些男孩軍服還未穿好，便趕緊跑出來集合。吃過午飯後便午睡了，第一天的上午就這樣安然度過了。

第二、三天，教官都是訓練我們的隊形和步操，快把我悶死了！雖然那些訓練悶極了，但令我明白到整齊的重要性。只有一個人做得不好，隊形便不整齊，全體便要重做多遍。第三天的下午，我們進行了百米障礙賽。那是非常講究團隊合作性的活動，要每個人都要互相合作，互相幫助，才能完成。那晚約十時四十分，教官突然吹起了哨子，因為要進行「夜行訓練」。幸好我還未完全睡着，否則我一定是最後一個出來。集合時，有些人睡眼惺忪，有些人精神奕奕，有些人把軍服穿反了。

第四天下午，我們終於可以玩緊張刺激的彩彈戰。這彩彈戰不但好玩，而且令我們明白了一句話：「不怕神一樣的敵人，只怕豬一般的隊友。」皆因我們班的一位同學竟誤把彩彈射向同隊的老師。接下來就是我們期待已久的活動——坐坦克車。遠看坦克車，我們以為坦克車不能開得很快，但事實卻和我們想法完全不一樣。坐上坦克車，才發現坦克車行駛速度迅速。我們從坦克車下來，紅彤彤的太陽正準備下山，天空染成一片橙黃色的，十分漂亮。

終於到了第五天，那是我們一直等待着的一天，因為我們終於可以看到我們的爸爸媽媽了。部分同學的家長來到軍校欣賞我們在畢業禮的軍體拳表演。我們班逐一出列，給馬校長、老師和家長看看我們這四天的成果。

在這五天當中，雖然要用冷水洗澡，要睡在木板床，要每天穿上同一件青綠綠的軍服，要吃一些自己不喜歡的飯菜，但同時亦充滿開心的時刻，例如坐坦克、打彩彈戰時把敵人的衣服射得一片橙紅.....可是在黃埔軍校的五天四夜，我們都學懂了任何時候都應該互相幫助，也學會了自律，更明白團隊精神是多麼重要！這幾天過後，我真的長大了！



〈我在黃埔軍校的日子〉

1TT 譚凱而

當我每次看到小軍人的軍服時，我不期然回想起我和中一級師生一起到黃埔軍校訓練的日子……

出發那天，大家都以興奮和開心的心情去迎接這星期。但當我們到達軍校後，全被教官罵得狗血淋頭，大家都從頑皮變得自律，態度也從散漫變得專注。

剛到埗，教官便派發一件綠油油的迷彩軍服給我們。第一次穿起軍服，我們都覺得自己像監獄裡的犯人般，毫不舒服。當我們吃午飯時，嘗着那難吃的飯菜，那時真想回家吃媽媽煮的飯菜！當天下午訓練時，教官教了七種不同的隊形，包括：蹲下與立正、起步與立定、轉向和軍體拳等，這些隊形都令我們大開眼界呢！當打軍體拳時，我們每做一下動作也要大喊「哈」，以展示我們強大的力量，我們用力喊得臉也紅粉緋緋了。起初我們不太習慣軍校的生活，但經過五天四夜後，我們也適應了軍人有規律的作息。

說時遲，那時快，到了第四天，我們終於可以輕鬆一下。這天，教官讓我們體驗不同的實地訓練，其中最令我感到興奮的是玩彩彈戰。彩彈的顏色就像太陽般橙澄澄的。我們班分為兩組，比賽開始時，我們想像自己處身真的戰場中，非常投入。其次令我興奮的是坐坦克車，那感覺像坐過山車般刺激。我假裝是軍人，一面開着坦克，一面發炮，一面觀察敵軍動靜，令我好不快活！

最後一天的下午是我們的畢業禮，我們非常開心，因為終於可以回家了。當天我們拿着紅彤彤的畢業證書和穿着綠如湖水般的新軍服，拍照留念。

在黃埔軍校訓練營，我學會「團結就是力量」，有人做錯了，全體承受後果。我還認識了不同班別的朋友，建立了不少友誼！

〈我在黃埔軍校的日子〉

1TT 謝穎瑜

團結就是力量，團結就是力量！在黃埔軍校這幾天令我獲益良多，我更學會團結就是力量，團結比所有的東西還強。

在軍校第二天教官開始教我們學軍體拳，一開始的時候我們做得非常不整齊而被教官罰，因為我們懶散，他還常常罷教，叫我們坐在地下幾個小時，還叫我們聽一下其他班叫的聲音有多大。我發現我們真是丟人現眼、醜態百出，看見其他班手舞足蹈、揮灑自如時真是令我們班不得不佩服。我們全班就在紅撲撲的太陽下望着綠瑩瑩的樹，聽着其他班操練的聲音.....

在未去黃埔軍時，校長和老師已告訴我們在軍校的第四天我們會有一個聯歡晚會，每班必須表演一個節目，我們班沒有把這件事放在心裏。到了第三天晚上的時候，教官再次提起這件事，還給我們時間綵排，那時我班才開始預備。起初我班為了唱一曲歌吵架，最後我們決定唱樂壇天后容祖兒的《世上只有》，懂唱的人就唱，不懂唱的人就站在左右兩邊做動作。我們班想動作也想了很久，一點團結精神也沒有。到第四天的晚上也就是我們的聯歡晚會，那天的天氣十分好，天空灰濛濛。當我班表演時，常常背錯歌詞，大家要互相提醒對方歌詞！

軍人的生活完全不是「人過」，床只有一塊木板睡在上面，真是怕「睡死人」！做每種事情也要按規則做。

但在軍校這幾天的生活令我們十分難忘，我最喜歡軍校綠油油的樹，每天樹在動的時候就像和我們揮手，黃澄澄的戰地就像金沙。雖然我們並不表現得很好，但經過了那幾天，我還是學懂了「團結就是力量」。



編製人員

- 顧問： 陳錦偉 校長
黃家厚 助理校長
- 編輯： 麥燕眉 老師
鄭麗琳 老師
郭偉歷 老師
曾子剛 老師
- 校對： 劉紫燕 老師
李光劍 老師
- 相片搜集： 1LT 陳禮梅
1LT 王德懿
1TT 蘇萍萍





地址：新界元朗天水圍天富苑

電話：2540 8650

傳真：2448 8763

網址：<http://www.cymcass.edu.hk>